

新高考改革背景下高中实施生涯规划教育的策略研究

马腾飞¹ 马志衡² 马雯鑫³

1. 甘肃智慧教育科技有限公司 甘肃天水 741000

2. 甘肃省天水市第六中学 甘肃天水 741600

3. 甘肃省天水市长城中学 甘肃天水 741600

摘要:新高考改革对普通高中教育提出了新的要求,强调学生自主选择和个性化发展的重要性。在此背景下,职业生涯规划教育成为帮助学生科学选科、合理填报志愿和明确未来发展方向的重要环节。然而,目前高中职业生涯规划教育在课程设置、教学内容和实施方式等方面仍存在诸多问题,包括课程缺乏连续性与层递性、形式单一、内容重理论轻实践以及评价机制不完善,制约了课程的实施效果和学生职业规划能力的提升。本文在梳理新高考改革相关政策及职业生涯规划教育发展现状的基础上,深入分析了高中职业生涯规划教育中存在的问题,并提出了改进策略。具体包括:构建连续性与层递性的课程体系,实现职业规划教育的系统化和阶段化;创新课程形式,丰富教学方法,增强课程趣味性与互动性;优化课程内容,加强实践性和生活关联性,让学生在真实情境中获得职业认知;建立科学的评价机制,通过多维度动态评价促进学生成长和课程优化。通过研究发现,新高考改革对职业生涯规划教育提出了更高要求,同时也提供了重要机遇。科学合理的职业生涯规划教育不仅能够有效服务于新高考改革目标,还能促进学生全面发展,为其未来的学业选择、职业发展和人生规划奠定坚实基础。本文的研究为普通高中优化职业生涯规划教育课程提供了理论依据和实践参考。

关键词: 高考; 志愿填报; 生涯规划教育

1 新高考改革背景下高中实施生涯规划教育的意义

1.1 职业生涯规划教育课程是落实我国新高考改革政策的重要措施

对于学生的多方位教育与高校毕业生的职业教育,《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010-2020年)》强调学校应当及时构建适用于学生实际的“学生发展指导制度”,有效指导其心理、学业、理想等层面的发展与完善,并以多样化的方法“为在校生的和未升学毕业生提供职业教育”。国务院于2014年9月颁布《关于深化考试招生制度改革的实施意见》并落实高考综合改革试点的启动,规定高考学生的总成绩构成:“统一高考的语文、数学、外语3个科目成绩和高中学业水平考试3个科目成绩”。2014年12月,教育部颁布《关于普通高中学业水平考试的实施意见》,对各高中学校提出了新的要求并做出新规定,即“要加强学生生涯规划指导”;高效可根据实际情况对不同专业录取所需的必考科目、选考科目等进行自主设定,确保专业与科目互相匹配;在此基础上,依据考生总分排序与报考专业,由高至低进行录取。新高考改革“专业导向”考录模式的落地,需要

学生对自己的兴趣与特长尽早地形成了解,明确意向专业、选择高考科目。高考制度的最新变革显著提升了普通高中职业生涯规划教育的重要性:已落实新高考制度的地区应及时开设初步的职业发展课程,为高考毕业生的志愿填报、专业选择提供帮助和指引;这一改革趋势也促使即将步入新高考体系的地区提前部署该课程,帮助学生规划学业路径与未来志愿,并通过实践积累宝贵经验,为顺利过渡至新高考体系奠定坚实基础。

1.2 普通高中职业生涯规划教育课程的理论研究薄弱

对于普通高中职业生涯规划教育课程的研究,我国相关领域已积累了较为丰富的成果;我国一些地区的学校也已紧跟政策的脚步,着手构建职业生涯规划教育课程体系。整体来看,国内研究大多聚焦职业生涯规划教育、高等教育及职业教育等层面的主题,以我国普通高中职业生涯规划教育课程作为核心的探讨并不多,且内容通常集中在课程开发、设计理念、实践探索等领域,未对普通高中职业生涯规划教育课程形成较为全面、系统的认知,总体尚处在起步探索阶段,加上重视程度不足,普通高中职业生涯规划教育课

程在当前未能实现较为理想的成效。鉴于此,我们应在多方位探讨相关理论的基础上,围绕我国职业生涯规划教育课程总结科学可行的完善对策,为该类课程的可持续发展提供驱动力。

1.3 普通高中职业生涯规划教育课程的实践问题突出

作为教育教学目标达成的关键载体,课程也是学校对人才进行培养的具体措施之一,教师开展日常教学教育活动均以此为依据和指引;它也是教育教学评估的主要标准,课程居于整个教育教学活动的中心位置。因此,要想保证普通高中职业生涯规划教育的长效实施,必然要以职业生涯教育课程为依托。与此同时,职业生涯规划教育课程也能以最迅速、系统、集中、高效、直观的方式为学生们进行职业生涯规划教育^[1]。我国现行的课程管理体系为三级模式——国家、地方、学校;其中国家以政策整体规划,地方课程省级教育部门以课程实施规划方案为区域内的学校提供指引,学校则以上级规划为依托及基础,同时结合各个学校及地区具体的社会经济状况,根据学校及学生的实际需要开设相应的校本课程。但是,无论是已实施新高考改革的地区,还是即将实施新高考的地区,就普通高中职业生涯规划教育课程而言,国家政策上都有建议性要求,但是不明确,部分省级普通高中课程指导方案虽实现了职业生涯规划课程的初步制定,但由于没有相关的硬性要求,学校将自行决定是否真正开课;我国教育领域在职业生涯规划教育层面的研究起步相对滞后,无论是新高考改革已经落地的地区还是准备落实的地区,高中就已开设职业生涯规划课程的高中并不多,而与之相应的课程则出现课时少、系统性差、专业教师匮乏等共性问题。在新高考改革的大背景下,普通高中关于如何更好的开展职业生涯规划教育以及课程目标、课程内容、实施方式的制定等都成为巨大难题。我国部分地区的学校正随新高考改革的进一步落实而开始尝试开设类似的课程,但实际教学过程中,尚存有内容零散、重点不突出等问题,将职业生涯规划划分为一门规范、专门课程的学校少之又少。

2 新高考改革背景下高中实施生涯规划教育的现状

2.1 调查目的

本研究主要调查在新高考改革大背景下已实施新高考的地区及即将实施新高考的地区的普通高中职业生涯规划教育课程的实施情况,发现问题并学习优秀经验,进而对职业生涯规划教育课程进行理论建构,为各个地区更好的实施

该课程提出可供参考和学习的建议。

2.2 调查问卷的编制与访谈提纲的设计

调查所用问卷为自编问卷,共分2种类型:第一类是普通高中职业生涯规划教育课程现状调查(教师卷);第二类是普通高中职业生涯规划教育课程现状调查(学生卷)。教师卷有37个调查问题,涵盖的单选题与多选题分别为28道、7道,另有2道主观简答题。学生卷有40个调查问题,涵盖的单选题与多选题分别为30道、9道,另有1道主观简答题。以Likert五点评分法作为单选题的评分方法(1=完全不符合、2=比较不符合、3=不清楚、4=比较符合、5=完全符合,依次赋值为1-5分)。教师卷将对教师的性别、教龄、职称、学历、周课时量、任教年级、任教科目等基本信息进行调查了解;学生卷将学生的性别、年级等进行调查了解。

2.3 调查对象及其基本情况

本次调查的对象为甘肃省实施职业生涯规划教育课程的若干高中学校,调研共发放问卷910份,其中发放教师问卷210份,回收教师问卷199份,其中有196份属于有效问卷,呈现98.5%的有效率;向学生发放了700份学生问卷,回收学生问卷691份,其中有686份属于有效问卷,呈现99.3%的有效率。回收问卷之后,以SPSS20.0录入问卷数据并做出分析,以Cronbach's Alpha信度分析处理问卷的客观题数据,得到教师卷与学生卷的信度分别为0.863与0.857,呈现较为理想的问卷结果一致性。此外,随机选取每所学校数量不等的校领导、职业生涯规划教育教师及学生进行访谈,进一步了解在新高考背景下该课程的实施情况。

2.4 新高考改革背景下高中实施生涯规划教育的现状分析

2.4.1 课程开设缺乏连续性与层递性

职业生涯规划教育的本质是帮助学生逐步了解自我、探索职业,并在过程中修正方向。然而,目前高中阶段的职业生涯规划课程大多缺乏连贯性与层递性,无法满足学生的成长需求^[2]。很多学校的职业生涯规划课程仅在高一阶段集中开展一次心理测评或几场讲座,高二、高三则完全没有后续指导。即便部分学校在高二或高三提供一些选修课程,内容也和高一阶段重复,缺乏进一步深化和调整的内容。而在调查问卷的分析过程中发现,有83.6%的教师及85.9%的学生认为开设连续三年层层递进的职业生涯规划教育课程

是十分必要的(见表1),由此可见,教师及学生对该课程的需求之高,但是,在具体的实施过程中,该课程却遭遇无法持续有效实施的困境。一方面,学校缺乏对职业生涯规划教育的系统认知,未将其纳入教学计划中的主线内容,仅作为辅导活动开展,未考虑到学生在不同阶段的成长需求。另一方面,教师资源不足、生涯规划指导体系不健全,也使课

程难以持续实施。连续性和层递性不足直接导致学生的规划意识停留在浅层。比如,高一阶段的选科决定对高考和未来发展至关重要,但由于缺乏深入持续的指导,许多学生在选科时仍然盲目;而到了高三,许多学生对大学专业的选择依然模糊不清,未能实现科学的职业规划。

表1 教师对职业生涯规划教育课程的了解及认同情况

项目	完全不符合	比较符合	不清楚	比较符合	完全符合
很了解职业生涯规划课程	10(5.1%)	28(14.3%)	43 (21.9%)	88(44.9%)	27(13.8%)
高中阶段开设职业生涯规划课程很有必要	1(0.5%)	7(3.6%)	10(5.1%)	97(49.5%)	81(41.3%)
开设连续三年层层递进的职业生涯规划课程十分必要	1(0.5%)	11(5.6%)	20 (10.2%)	83(42.3%)	81(41.3%)

2.4.2 课程形式单一随意,缺乏多样性

职业生涯规划教育需要形式丰富、内容有趣,才能吸引学生参与。在对学生问卷进行分析的过程中发现,高中学校在实施职业生涯规划教育课程时,大多都是以专门的课程教学或是其他学科的课程渗透为主,虽然有些学校会有一些专题讲座或主题班会,但实施的次数是屈指可数、少之又少的(见表3-2)。然而,目前课程形式单一的问题较为突出,严重影响了教育的成效。现有课程形式主要以讲座、理论讲解或简单的心理测评为主,缺乏互动性与趣味性^[3]。例如,部分学校安排职业规划课时,教师简单讲解职业类型和发展路径,学生则被动听讲,课程氛围枯燥无趣。实际中,很多学生甚至将职业规划课视为“鸡肋”。首先,学校在课程设计上创新不足,未能结合现代教育技术或实际职业环境为学生提供生动的体验。其次,受教师专业素养限制,许多教师缺乏指导职业规划的培训经验,课程设计往往流于形式。此外,学校资源和经费不足,也导致课程实施较为随意,缺乏深度和多样性。单一的课程形式很难调动学生的积极性,尤其是对于缺乏职业意识或兴趣的学生,讲座式课程根本无法激发他们探索未来的动力。同时,缺乏实践环节的教育形式也使学生难以真正了解职业世界,仅仅停留在理论层面。

表2 学生对职业生涯规划教育课程的实施形式统计情况

课程实施形式	学生数量
专门的职业生涯规划教育课程	480(70.0%)
专题讲座	295(43.0%)
主题班会	286(41.7%)
社会体验与实践	150(21.9%)
导师与学生发展顾问	58(8.5%)
普通学科课程渗透	528(77.0%)
职业倾向测验	106(15.5%)

2.4.3 课程内容枯燥乏味,重理论而轻实践

目前,高中职业生涯规划课程的内容大多以理论为主,实践性内容严重不足,导致学生对课程缺乏兴趣,也无法将所学内容真正运用到生活中。大多数学校的课程内容包括职业测评、心理特质分析、职业类别介绍等^[4]。这些内容虽然重要,但形式单一且高度理论化。例如,许多课程只是让学生完成几张职业测评问卷,然后机械地分析结果,而很少结合实际生活提供具体指导。这种内容设置显得空洞且乏味,缺乏吸引力。首先,课程开发资源匮乏,导致内容单调且雷同。教师更多关注理论知识的传授,忽视学生的实际参与和感受。其次,学校与社会资源的连接不足,缺少将学生带入真实职业情境的机会。此外,实践性内容需要更多时间和资金投入,许多学校对此重视不够。重理论轻实践的课程模式使学生对职业世界的认知停留在“纸上谈兵”的阶段。例如,学生可能知道医生需要具备医学知识,但对实际工作环境和职业要求毫无概念。这种脱离实践的教育形式,不利于学生形成真实的职业规划能力。

2.4.4 课程评价缺乏规范,随意性强

职业生涯规划教育的目标是帮助学生形成明确的职业方向和发展路径,但在现有的课程评价中,评价标准和机制并不完善,导致教育效果难以保证。大多数学校的职业生涯规划课程评价标准较为随意,评价形式局限于课程考勤、简单的作业反馈或心理测评结果。在前文的调查中发现,有39.3%的教师认为对该课程的评价应该采用比其他学科宽松的方式去评;有16.8%的教师认为该课程不易量化,不需要评。由此可见,关于职业生涯规划教育课程的评价工作,没有得到大家的重视,且实施过程中缺乏规范。例如,学生参

加了一次讲座或完成了一份测评问卷,即被认为“完成课程”,而实际学习成果和能力提升却很少被关注。一方面,职业生涯规划课程尚未被纳入正式的教育评价体系,学校缺乏统一的评价标准。另一方面,教师在评价环节的专业性不足,往往无法根据学生的个性化成长需求提供针对性的反馈。评价机制的不完善导致课程的实际效果无法量化,学生的学习成效难以得到科学评估。这不仅影响了学校后续课程的改进,也让学生无法明确自己的进步方向,削弱了生涯规划教育的指导价值。

3 新高考改革背景下高中实施生涯规划教育的策略

3.1 构建连续性与层递性的课程体系

构建连续性与层递性的课程体系是解决课程缺乏系统性的重要策略。学校应根据高中生的成长阶段,从高一到高三分层递进地设置课程内容和目标。高一阶段以兴趣探索和自我认知为重点,通过心理测评、兴趣分析等帮助学生认识自我;高二阶段注重职业体验和认知,通过职业调研、企业参观等活动让学生深入了解社会需求和职业环境;高三阶段聚焦高考志愿填报与大学专业选择,为学生提供明确的规划路径。此外,学校还需将生涯规划教育融入学科课程,与语文、数学等学科教学相结合,增强课程的延展性和实用性^[5]。同时,加强师资培养,提升教师生涯规划教育的专业能力,形成一支高素质教师团队,确保课程体系的实施效果。通过这样的系统设计,职业生涯规划课程能够贯穿高中三年,帮助学生从自我认知到职业决策逐步实现成长。

3.2 创新课程形式,增强课程趣味性与互动性

创新课程形式是提升生涯规划教育吸引力的关键。学校需丰富教学方法,将传统的讲座式教学升级为项目式学习、情景模拟和互动讨论等多样化形式^[6]。例如,学生可通过团队调研、数据分析和职业规划展示,深入理解职业特点并提升协作能力。职业参观、实地体验和职业影子活动能让学生走出课堂,直接感受真实职场的氛围;虚拟现实(VR)技术的应用则能模拟多种职业场景,弥补资源和场地的不足。此外,学校可举办职业主题竞赛、规划成果展示和专家讲座等活动,鼓励学生在互动中分享学习成果和感受。通过引入多样化教学形式,课程不仅更加趣味盎然,还能让学生在参与中切实掌握职业生涯规划的核心能力。

3.3 优化课程内容,加强实践性与生活关联性

优化课程内容需在实践性和生活关联性上下功夫,解

决课程重理论轻实践的问题。学校应加强实践导向课程的设置,设计丰富的职业体验、企业参观和社会实践活动,让学生在真实情境中理解职业的内涵和要求。课程内容还需紧密结合社会热点和职业趋势,如人工智能、新能源等前沿领域的职业机会,引导学生关注时代发展与个人职业规划的关系^[7]。此外,学校要为学生提供个性化的生涯规划指导,结合兴趣测评和能力评估结果,定制符合个人需求的职业发展建议。通过跨学科融合,将职业规划教育与学科教学内容相关联,例如在历史课上讨论职业与社会发展,在数学课上探讨数据分析职业的实用性。通过以上内容优化,生涯规划课程能够实现理论与实践的有效结合,让学生在探索中更深刻地感知职业发展的现实意义。

3.4 建立科学的评价机制,规范课程反馈与调整

建立科学的评价机制是提升生涯规划课程效果的重要手段。评价标准需覆盖学生职业认知、规划能力、实践表现等多维度,通过成长报告、规划书展示和活动表现记录,全面评估学生在课程中的实际成长。动态评价机制应贯穿整个高中阶段,帮助学生了解自身的进步与需要调整的方向。同时,学校可引入外部评价资源,如邀请企业导师或职业咨询师参与评价,确保反馈的专业性和客观性。通过记录学生在职业体验和成果展示中的表现,不仅能够激励学生,更能为学校课程优化提供精准的数据支持^[8-9]。科学的评价机制将使职业生涯规划课程的目标更清晰,实施更规范,学生的学习成果也能更加真实地展现,从而为其未来发展提供可靠的依据。

4 结论

新高考改革的实施对高中教育提出了新的要求和挑战。在这一背景下,职业生涯规划教育作为培养学生自主学习能力、职业认知能力以及未来发展能力的重要课程,具有不可替代的地位和作用。然而,目前职业生涯规划教育在普通高中中的实施仍存在诸多问题,包括课程开设缺乏连续性与层递性、课程形式单一随意、课程内容枯燥乏味、重理论轻实践,以及课程评价缺乏规范等。这些问题严重制约了生涯规划教育的实际效果,也阻碍了学生在选科、志愿填报及未来职业选择中的科学决策能力。为应对上述问题,本文提出了以下改进策略:一是构建连续性与层递性的课程体系,通过系统化的设计将职业生涯规划课程贯穿高中三年,满足学生在不同成长阶段的需求;二是创新课程形式,增强课程的趣

味性与互动性,激发学生的学习兴趣和参与热情;三是优化课程内容,加强实践性与生活关联性,让学生能够在真实情境中获得职业认知与体验;四是建立科学的评价机制,通过多维度的动态评价全面反映学生的成长进步并促进课程优化。以上策略的提出旨在全面提升职业生涯规划教育的实施质量,使其更好地服务于新高考改革的总体目标。

总体而言,职业生涯规划教育课程在新高考改革背景下具有显著的现实意义和长远价值。科学有效的职业生涯规划教育不仅有助于学生科学合理地选择高考科目和填报志愿,还能为其未来的学业发展、职业选择和人生规划奠定坚实基础。因此,学校应积极响应改革要求,优化职业生涯规划教育的实施路径,培养学生的生涯规划能力,助力学生实现全面发展,为新时代的人才培养提供有力支持。

参考文献:

^[1]李冲,刘帅.生涯规划教育在高中思想政治课中的实施策略研究[J].试题与研究,2024(30):46-48.

^[2]欧阳玉良,冯瑶.高中阶段职业生涯规划教育实施途径探索——以湖南省长沙市周南中学为例[J].中学教学参考,2024(24):92-95.

^[3]丁贵仓.高中生涯规划教育实施策略探析[J].智

力,2024,(14):28-31.

^[4]李气发,邓花.县域普通高中生涯规划教育实施的路径研究——基于X高中生生涯规划教育问卷调查分析[J].新课程导学,2024(07):48-51.

^[5]王迎春.新高考背景下高中生生涯规划教育的内容与实施[J].教师教育论坛,2023,36(12):81-83.

^[6]邢卫军.新高考改革背景下高中实施生涯规划教育的策略研究[J].创新人才教育,2023,(05):66-73.

^[7]高玉峰,王煜.新高考下以问题为导向的普通高中生涯规划教育实施路径——以吉林通化三所高中为例[J].通化师范学院学报,2023,44(07):22-26.

^[8]潘新华,张祝平.新高考模式下高中生生涯规划教育实施策略[J].浙江考试,2023(07):56-59.

^[9]欧阳玉良,高节良,李灿.高中化学教学中渗透职业生涯规划教育的实施策略[J].中学化学教学参考,2023,(17):41-42.

作者简介:马腾飞(1980—),男,汉族,甘肃秦安人,本科学历,武汉忆星良师教育科技有限公司,高级讲师,研究方向:高中升学规划。